



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET maggio 2013

Festa di chiusura dell' Escursionismo Invernale

al rifugio Piana del Ponte alle Bocche di Sessara

Siamo tomati !

ripresa delle attività dell'Alpinismo Giovanile

Sul ponte di Bassano

canto commentato dal Coro Edelweiss del CAI Torino

La leggenda della Vecchia del lago

tra fiabe, saghe e leggende delle nostre Alpi

La tragedia del Beth

ricordi del nostro passato



Autorizzazione del Tribunale da ricevere



Una nostalgia antica...

A me l'onore e l'onere di far ripartire la rivista L'Escursionista con questo primo editoriale.

L'ultimo contatto risale proprio alla fine del 2011, dopo che Francesco Bergamasco con tanto impegno era riuscito a proporci una rivista con una veste grafica allettante e a prevedere una pubblicazione costante on line e per ogni trimestre. Oggi ripartiamo da quel punto, grazie all'entusiasmo e alla serietà che Mauro e Francesco ripongono in questa nostra nuova sfida.

A me tocca prendere per mano il lettore, sia affezionato UETino sia passante per caso in questa vetrina web, per cercare di riproporre la nostra rivista storica, tanto affascinante nel passato da lasciare in tutti noi "una nostalgia antica". Ma, mi sono chiesta: ce la faremo a far sì che il lettore arrivi sino alla fine della pagina e non invece con un semplice click chiuda non solo la pagina dedicata alla rivista on line ma anche il sito uetino passando a qualche altro indirizzo web magari più interessante e accattivante?

A questo interrogativo non trovo risposta. Il silenzio è d'obbligo. Del resto mio padre ripeteva spesso a me adolescente: "Ricordati Laura, il silenzio è d'oro e le parole sono soltanto d'argento!"

Bene, fatta questa breve premessa, mi sforzerò e cercherò di condurti per mano, lettore sfuggente, a delle riflessioni, a delle osservazioni su tematiche di Montagna meritevoli della tua attenzione.

Del resto con il 2013 compio dieci anni di presidenza nell'Unione: un'attività di volontariato intensa, una presenza costante a tutte le iniziative. E non solo! Anche in ambito del sodalizio del Club Alpino, sia sezionale sia nell'ambito regionale.

Da osservatore privilegiato, ho avuto modo di conoscere tanti modi di frequentazione della Montagna.

C'è chi va per i monti camminando, più o meno velocemente, per mettere alla prova il proprio fisico, c'è chi insegue un ideale di vita scrivendo fiumi di parole, chi si soddisfa con iniziative, convegni, congressi dedicati a Lei, altri pensano di tutelarla e imbrigliarla con leggi, regole, imposizioni.

Per me, la Montagna mi aspetta silenziosa e mi conduce per mano lungo i suoi sentieri in ogni periodo dell'anno. Mi fa scoprire, senza che lo chieda, un particolare, come un fiore, un insetto, un paesaggio, regalandomi attimi di grande benessere.

Cercherò in questo spazio di aprire una finestra sulla Montagna incantata, quale vorremmo che fosse, per dimostrare che l'Unione non è solo "zaino e scarponi".

Laura Spagnolini

Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri: dentro vi sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine. In Montagna non porto il meglio di me stesso: porto tutto me stesso, nel bene e nel male.

Renato Casarotto

nella copertina di questo mese :

Lariceti immersi nella neve andando verso Capanna Mautino (10 marzo 2013)



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Sommario Maggio 2013

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 1 – Numero 1/2013
Autorizzazione del Tribunale
da ricevere

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Responsabile
da definire

Redazione CAI UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Francesco
Bergamasco, Piero Marchello, Franco
Griffone, Walter Incerpi, Ettore Castaldo,
Mauro Zanolto

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella :

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Una escursione "particolare"	04
Festa di chiusura dell'Escursionismo Invernale	05
Siamo tornati !	08
Cronaca dell'ultima uscita di sci di fondo del gruppo UET	09
La leggenda della Vecchia del lago	11
Sul ponte di Bassano	12
Biscotto 900 e Torta di mele ricetta 1921	14
La tragedia del Beth	15
Il medico risponde	17
Strizzacervello	19
Prossimi Passi	22

Una escursione “particolare”



Sul cappello un bel fior *la rubrica dell'Escursionismo estivo*

Domenica 7 aprile è iniziato il programma escursionismo estivo; come di consueto siamo andati sulla collina di Torino a due passi da casa.

Dopo la neve dell'inverno abbiamo iniziato a vedere la primavera e le sue conseguenze.

Potremmo definirla l'escursione del fango, dei fiori e dei cani.

Il tempo ci ha accompagnati bene, ma le piogge dei giorni precedenti hanno reso i sentieri un po' scivolosi; il fango ci ha accompagnati per tutto il giorno in modo più o meno abbondante.

Il guado del torrente poi è stato, come sempre “indaginoso”, ma tutti siamo riusciti a superare l'ostacolo senza imprevisti pediluvi.

Tutto questo fango è stato compensato dalla bellissima fioritura di primule (*Primula vulgaris*), il classico fiore di primavera che colonizza prati e boschi in tutta l'Europa fino all'Ucraina, Crimea, e anche Algeria.

Molto numerosa la presenza di Polmonaria, dai fiori a campanella, di colore variabile dal rosa-lilla al viola intenso e blu, disposti su stelo alto circa 10-15 cm, in questo periodo.

Le foglioline formano una rosetta basale di colore verde scuro con macchie chiare.



Anemone epatica

Queste, prima che spunti il fiore, sono commestibili, comunque è bene non mangiarle tutte perché sono molto belle.

Di natura diversa, perché non commestibili

sono i ranuncoli; noi abbiamo incontrato l'Anemone Nemorosa dal fiore bianco, e l'Anemone Epatica (*Hepatica Nobilis*) di colore viola- blu ma si possono incontrare, più raramente, anche varietà di colore rosa e bianco,. Il nome epatica deriva al fatto che la foglia ha tre lobi.



Anemone Nemorosa

I cani non sono mancati, tutte le case che abbiamo incontrato avevano più di un cane urlante, forse perché li abbiamo disturbati con il nostro passaggio rumoroso.

Il punto più negativo di tutta questa bella passeggiata, è stata la pulizia degli scarponi, ma questo è stato fatto durante la settimana successiva.

La conclusione in “piola” è stata come sempre piacevole e quindi non ci resta che darci l'appuntamento al prossimo anno, per una nuova gita in collina organizzata da Alberto e Maurizio e allietata dalla nipotina Giulia e dalla sua amica.

Domenica

Festa di chiusura dell'Escursionismo Invernale



Ciastre

la rivista dell'Escursionismo invernale

Anche questo inverno stà finendo e con esso questa stagione di ciaspolate con gli amici dell'UET .

Strana stagione e strano tempo quella che abbiamo avuto quest'anno : tanta neve e freddo inizialmente ... al rifugio Arlaud, al Plan Puiz ed a Chamois, poi solo ghiaccio andando al rifugio Bagnour, poi di nuovo tanta neve anche in pianura da indurci a rinunciare al Pian delle Gorre ... per regalarci subito dopo sole e bei manti dorati andando alla Capanna Mautino .

fa apprezzare l'essere lì con i nostri amici dal naso umido e la battuta pronta .

Scendiamo .

Imboccando il sentiero che senza mezzi termini si inoltra nel bel bosco ceduo di bassa montagna .

La neve è soffice e tanta e la ciaspola affonda allegramente dentro al manto a tratti inviolato



Ed oggi, alle Bocche di Sessara sopra Biemonte, siamo qui ad infilarci le ciaspole sotto una tardiva nevicata di inizio primavera e ad avviarci verso il sottostante rifugio Piana del Ponte ove festeggeremo insieme la chiusura delle attività dell'escursionismo invernale .

Non siamo in molti ma siamo tutti contenti di essere qui, per regalarci una bella giornata da trascorre insieme in una gita non impegnativa ma in un contesto montano bello ed inusuale .

Nevica .

Lentamente, fiocchi pesanti di neve umida inzuppano le nostre giacche, creando un'atmosfera raccolta che ancora una volta ci

da altro passo umano .

La scivolata non manca, poco male ! Tanto è bello rialzarsi quando l'amico che hai affianco ti tende la mano .

Ora piove .

Inevitabile . Stiamo perdendo quota, il rifugio da raggiungere è 300 metri più in basso rispetto al nostro punto di partenza e subito il sentiero prima ben innevato ora si trasforma in un rivolo di acqua da fusione che insolente scorre verso il basso .



Eccolo il rifugio !

Una borgata di piccole costruzioni in pietra ci saluta da laggiù, a pochi metri di dislivello da noi .

Evvai ! ora arriva il momento più lussuoso della gita ! diventa il pensiero comune di tutti noi ... un po' umidi ma per niente affaticati dalla discesa nel bosco .



Com'è organizzato bene questo piccolo rifugio ... una prima piccola costruzione funge da "spogliatoio" in cui lasciare giacche fradice ed indossare una bella camicia di flanella asciutta da sfoggiare a tavola, una seconda costruzione più ampia per il locale ristoro e poi altre costruzioni ancora per quelli che credo siano i dormitori .

Entriamo .

I gestori sono giovani e cordiali ... tanto caldo il loro sorriso quanto il calore della bella stufa

a pellet che arde in fondo al locale e lo riscalda .

A tavola .

Bello essere seduti qui, tra amici . E bello anche attendere con un pizzico di acquolina che l'odorino che avvertiamo da quando siamo entrati si trasformi in un bel piatto fumante in tavola .

Guardo i miei amici che chiacchierano e li ascolto . Ognuno ha la sua storia



C'è il Franco accanto a me che mi racconta di quella volta in cui si è tirato fuori a braccia (e picozze) da un crepaccio che voleva "mangiarlo" e c'è la Lucia che lo ascolta sgranando gli occhi senza perdere neppure una parola del suo racconto .

C'è il Luca che mi parla del lungo avvicinamento al rifugio Gonella dove andremo quest'estate passando dal ghiacciaio del Miage e lo sguardo preoccupato di Mauro che lo ascolta e già si immagina picozza in mano e ramponi ai piedi, legato in cordata insieme a lui .

E poi c'è l'Alberto che "molto meno alpinisticamente" decanta tutte le maniere che conosce per cuocere un'ottimo maialino sardo allo spiedo ...

Che bella atmosfera calda e serena che avverto, in cui ognuno ha il suo spazio per raccontarsi e dimenticare le fatiche della settimana di lavoro appena passata e ritemperare l'animo prima di quella che verrà .

Un brindisi .

A tutti gli amici che hanno faticato con noi

lungo piste innevate e a tutti gli accompagnatori che senza troppe parole, con la loro esperienza ce le hanno rese sicure .

Fuori piove e come piove ! Non ha smesso un attimo .

Ma chisseneffrega . Siamo gente dell'UET noi !

E salutiamo gli amici gestori, una stretta di mano e la promessa di ritornare e rivedersi .

Poi, giacche indossate ancora umide e ciaspole montate agli scarponi si riparte .

E si sà, se prima la strada era in discesa ora ...

Fiato .

E' quello che manca, ora che con tutte quelle buone cosine portate a tavola, il nostro stomaco tenta di digerire catturando tutto il sangue diversamente necessario ai polmoni .

Vabbè, andiamo piano, passo dopo passo, guadagnando metro dopo metro la salita della strada interpodereale che Luca ha saggiamente pensato di fare al ritorno per non farci schiantare sul sentiero del mattino .

E mentre saliamo la pioggia ridiventa neve

Solo .

Preferisco camminare lento tra il gruppo di testa e quello di coda . Mi piace sempre . Così

riesco a restare un po' immerso nei miei pensieri e posso sentire la "voce" del mio corpo, la respirazione adesso regolare, il cuore che batte forte, il sudore salato che cola sugli occhi e li fa bruciare.

Chi mi segue ?

E' Monica . Il suo passo si accoda al mio ed insieme, senza parlare, attraversiamo un bosco di abeti carichi del loro peso bianco . Il nostro è un procedere "intimo", senza fretta e senza rumore, che non disturba le creature che nel bosco vigilano il nostro passaggio spiandoci con i loro piccoli occhi .

Siamo arrivati .

Il cartello che all'andata ci spingeva giù per il sentiero, ora non lascia dubbi : siamo arrivati .

Ed è un arrivo mesto, quasi triste perché conclude la stagione, un ciclo ... ma la foto di gruppo scattata un minuto prima di entrare in macchina e rivista poi a casa mi rincuora perché non lascia dubbi .

Li ritroverai i tuoi amici, su manti innevati o pascoli erbosi e sarà ancor più bello camminare con loro !

Mauro



Siamo tornati !



Aquilotti la rubrica dell'Alpinismo giovanile

E come sempre abbiamo iniziato a nostra attività con una escursione in un ambiente invernale, recandoci, con le racchette da neve ai piedi alla Capanna Mautino.

Giornata bellissima e tutti i ragazzi sono arrivati.... anche se non sono mancati i mugugni...

Ragazzi di età diverse e con diversa preparazione: è ' praticamente impossibile che procedano tutti con lo stesso passo, specialmente nelle escursioni invernali.

La progressione con le racchette non è facile ed è stancante, se non si è abituati, allenati e determinati !

Già, per andare in montagna con i ragazzi, lusinghe o minacce non sempre servono, occorre creare stimoli convincenti per fare in modo che l' ambiente alpino diventi di volta in volta un gioco, un diversivo, una sfida.

Tra loro spesso entra in azione la competizione, dove questa non significa mettersi a correre aumentando i rischi e i pericoli, ma semplicemente ricorrere alle proprie capacità per terminare con consapevolezza e soddisfazione il percorso scelto.

A noi l'ingrato compito di osservare con occhio attento che il tutto si svolga come da

manuale, intervenendo laddove atteggiamenti o smarrimenti possono evolversi in situazioni di criticità.

Al contrario di quello che tanti pensano l' Alpinismo Giovanile non significa soltanto portare i ragazzi a realizzare allegre scampagnate con relativo pic-nic, ma introdurli all'incontro con la montagna, in tutte le sue molteplici sfaccettature. Vuol anche dire insegnare o meglio approfondire in loro il rispetto per l' ambiente, la flora, la fauna, le culture e le popolazioni.

Significa stimolare la curiosità, da sempre fulcro di scoperte ed arricchimento personale.

Inoltre, molto importante, vuol anche dire far capire ai ragazzi che la rinuncia alla vetta, quando maltempo e condizioni fisiche carenti incombono, non vuol dire sconfitta bensì riconoscimento del proprio stato e del mondo che ci circonda.

I risultati finora raggiunti, per quanto ragguardevoli, non sono che una partenza.

Tante sono le cose che ancora devono essere perfezionate, ma sicuramente con la voglia e lo spirito che abbiamo dentro, andremo lontano ...

Discorso a parte, i rapporti con i genitori che nel corso di questi anni, sono diventati ottimi, al punto che parecchi di loro hanno completato il corso per accompagnatori sezionali. Un grazie anche a loro !

Per ora basta, il futuro prossimo è ricco di novità per poter festeggiare al meglio i 150 anni del CAI.

A presto !

Franco



Cronaca dell'ultima uscita di sci di fondo del gruppo UET



Pistaaa !
la rubrica dello Sci di fondo

Sotto casa mia.

In auto Luisa Belli ed io stiamo affannosamente facendo un ultimo controllo sui partecipanti: "Ti avevo detto di inserire l'amica di Roberta?... Abbiamo segnato il padre di Renzo?...Ti sei ricordata che Barbara e Francesca non vengono?" Un incubo ci assilla sempre la domenica mattina : "...e se avessimo prenotato troppi partecipanti e sul pullman non ci fosse più posto? " Per fortuna non ci siamo mai sbagliate.

In pullman.

Abbiamo finito di raccogliere le quote per il pullman e i giornalieri (ricordarsi lo sconto per gli over65, la riduzione per i minori di 9 anni...), e ora facciamo i conti. Tornano al primo colpo. Non è possibile, non è mai successo! Li rifacciamo e sono esatti. Beppe telefona al centro fondo per prenotare i giornalieri e scucire qualche omaggio.

La Palude, fermata della navetta.

Io e Luisa scendiamo di corsa dal pullman, compriamo velocemente i biglietti per la navetta che ci porterà a Plan Pinceux. Raccomando a tutti i partecipanti di raggiungerci al Centro Fondo e di non andare a fare colazione prima di aver ritirato il giornaliero per la pista (sono in pensione da qualche anno, ma non riesco a smettere di fare la maestra). Prendiamo al volo la prima navetta e saliamo.

Inizio pista.

Dopo una spettacolare colazione, mettiamo gli sci e partiamo. Neveica, non c'è molta visibilità. Peccato non riuscire a vedere da un lato la catena del Bianco e dall'altro la cresta della Saxe, ma lo spettacolo della valle è veramente incredibile! Dopo le ultime abbondanti nevicate ci sarà almeno un metro e mezzo di neve. Sembra di muoversi in un mondo incantato, un po' natalizio: non mi stupirei di veder spuntare Babbo Natale! Attraversiamo un ponte e scopriamo di sciare all'altezza della sponda metallica. La neve è faticosa, si "zoccola" come dicono gli "esperti", ma è lo stesso molto bello: lo sci di fondo è uno sport, ma è soprattutto una meraviglia per gli occhi e un piacere da condividere con gli amici.



Ristorante Chalet Mont Dolent a Lavachey

Io e Marisa di fronte ad un bancone pieno di dolci non riusciamo a resistere e ordiniamo castagne con panna : solo per adeguarci all'ambiente innevato! Anche Mario si comporta bene e prende una fetta di bomba alla nutella con panna. Luigi, Dino e Beppe, da veri duri ordinano una birra. Poi si riparte e facciamo ogni possibile variazione della pista, seguiti dai piccoli corsisti Andrea e Gabriele. Peccato non essere riusciti a fare i giochi come ad ogni fine corso!



Ristorante La Kiuva ad Arnad

Mentre aspettiamo che la merenda sinoira sia servita, lo staff(Enrico, Piero, Beppe, Luigi, Mario, Marisa, Luisa e Ornella, tutti rigorosamente vestiti con il pile color carta da zucchero e il logo UET CAI) procede alla consegna degli attestati con la valutazione espressa dalla maestra Francesca che purtroppo oggi non ha potuto partecipare. Distribuiamo ai corsisti anche i gadget acquistati per i giochi . Ad Andrea e Gabriele diamo anche un coniglietto di cioccolato: temevo fossero troppo grandi per questo e invece lo gradiscono.

La merenda è come al solito molto buona e la zuppa "valpellenitze" è favolosa !

Torino c.so Regina

Scendiamo dal pullman, qualcuno restituisce gli sci dell'UET a MauroV. che li tiene in deposito a casa sua, altri recuperano con un po' di confusione il proprio materiale. Poi iniziano i saluti con baci e abbracci. Da

chiocchia quale sono non riesco a trattenermi e cerco di convincere i nuovi iscritti a non sparire." Non aspettate l'inizio della prossima stagione per farvi vivi, partecipate alle nostre uscite di escursionismo! " Poi finalmente si va a casa. E' finita l'attività di sci di fondo...peccato! Però tra 15 giorni inizia il programma di escursionismo. Via gli scarponcini e gli sci, fuori le pedule e gli zaini !

Ornella



La leggenda della Vecchia del lago



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Esiste una valle, detta anche Valle di Andorno in cui scorre il torrente Cervo, che si trova nel cuore delle Alpi Pennine .

Dall'ultimo paese, Piedicavallo, la valle continua a salire portandosi a quote più elevate che segnano il confine tra il Biellese e la Valle d'Aosta .

Quassù si trova il Colle della Vecchia, un tempo importante valico di comunicazione tra i due territori .

E un poco sotto questo colle si trova il Colle della Vecchia ed a pochi minuti di cammino l'omonimo Rifugio della Vecchia . nei pressi del lago, un'incisione raffigura una vecchia che si sostiene ad un bastone in compagnia di un orso e ci vuole ricordare l'antico e misterioso personaggio della "vecchia del lago" che ha dato vita a diverse leggende che caratterizzano questo bellissimo territorio montano .

E molte di queste leggende sono ambientate proprio lì dove ancora oggi sorge questo ridente laghetto .

Questa leggenda narra dei tempi in cui gli imperi più forti dominavano sugli stati più piccoli opprimendoli a proprio piacere.

Ed esisteva un lontano paese d'oriente in cui un giovane re viveva e regnava felice con la sua bellissima sposa . Il loro infatti, non era stato un matrimonio politico, come spesso accadeva ai sovrani, ma i due giovani si erano innamorati e sposandosi avevano coronato il loro sogno d'amore .

Ma quelli erano anche tempi in cui gran parte del mondo era soggiogato dalla violenza dei paesi più forti ed un giorno un malvagio esercito invase il pacifico paese in cui vivevano felici i due giovani sovrani ed i loro fedeli sudditi .

I due giovani sovrani per non essere uccisi si travestirono da poveri contadini e riuscirono a fuggire, ma un soldato invasore – che pensate un po'... si dice fosse di origini biellesi – li riconobbe, li catturò come schiavi e li portò nel proprio paese .

Un servo fedele dei due sovrani che aveva assistito alla loro cattura e che li aveva seguiti in queste terre lontane portando con sé una sacca piena di oro e gemme preziose, pagando il soldato riuscì però a riscattare la libertà dei suoi signori .

Il viaggio era stato lungo e faticoso ed il povero re duramente provato da quel viaggio e angosciato dal dispiacere di non aver potuto difendere i suoi amati sudditi dall'invasione dell'esercito nemico, morì .

La sua giovane sposa volle allora trovare un luogo in cui seppellire le spoglie del suo amato e scelse un piccolo laghetto alpino su quelle montagne biellesi : così fece calare il feretro in fondo alle acque gelide del lago e congelato il servo fedele che li aveva liberati, decise di stabilirsi lì, anche lei in assoluta solitudine, in cui le uniche compagnie erano gli animali selvatici della montagna ed un orso che la seguiva ovunque .

In questa condizione di solitudine e vivendo a totale contatto con la natura, la donna imparò a conoscere le erbe ed i suoi segreti e così facendo diventò capace di curare le sue malattie e quelle dei suoi unici amici animali .

La sua fama crebbe tra i valligiani che abitavano quei luoghi ma che la evitavano per stupide superstizioni, non fidandosi di lei e dei poteri straordinari che aveva e per i quali la consideravano una strega ... una "masca" .

Un giorno però, un ragazzo del posto si ammalò gravemente ed i genitori disperati, non sapendo a chi rivolgersi per salvare il proprio figlio da morte certa, andarono a cercare questa donna che subito accorse e preparando infusi con erbe selvatiche nell'arco di qualche giorno riuscì a guarire il giovane .

Da quel momento la gente del posto, vinta ogni diffidenza nei suoi confronti , si recò da lei per ogni tipo di problema ricavandone sempre un beneficio o qualche buon consiglio da seguire .

Gli anni passavano, lunghi, e sul viso della bella sovrana comparvero le rughe e quando sotto il peso della vecchiaia la sua schiena si incurvò la gente del posto incominciò a chiamarla "la vecchia del lago" .

Quando infine l'ormai vecchia sovrana morì, la gente del posto volle calarla in fondo al lago in modo che potesse riposare per sempre accanto al suo amato sposo .

Mauro

Sul ponte di Bassano



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

Il fiume Brenta scorre da secoli nei pressi di Bassano del Grappa ed è sormontato da un celebre ponte di legno di antichissima costruzione. Fu proprio su questo ponte che un ignoto soldato-poeta visse o immaginò la storia d'amore che raccontò nel canto "Sul Ponte di Bassano", diventato uno dei simboli per gli alpini dell'Italia in guerra...

"Eccole che le passa, ste belle moscardine, son fresche e verdoline, colori no che n'ha. Colori no ghi n'avemo, e gnanca no gl'in volemo, ma un canto noi faremo, al ponte di Bassan. Sul ponte di Bassano noi ci darem la mano, noi ci darem la mano ed un bacin d'amor d'amor. Per un bacin d'amore successer tanti guai, non lo credevo mai, doversi da lasciar. Doversi da lasciar, volersi tanto bene, quel mazzo di catene che mi incatena il cor. Che mi incatena il cuore, che mi incatena il fianco, non posso far de manco, venirti a ritrovar, venirti a ritrovar! Che m'incatena il cuore, che m'incatena i fianchi, io lascio tutti quanti, non mi marito più."



Immagino le risate di molti di voi leggendo questo testo, ma provate ad immaginare cosa significava per un alpino che partiva per la guerra cantare queste parole, sapendo in cuor suo che probabilmente non sarebbe mai più tornato....

TESTO DEL CANTO

Sul ponte di Bassano

noi ci darem la mano

noi ci darem la mano

ed un bacin d'amor

Per un bacin d'amore

succedon tanti guai

non lo credevo mai

doverti abbandonar

Doverti abbandonare

volerti tanto bene

que mazzo di catene

che m'incatena il cuor

Che m'incatena il cuore

che m'incatena i fianchi

io lascio tutti quanti

non mi marito più

Canto armonizzato da Luigi Pigarelli e interpretato dal Coro SAT di Trento nato nel 1926 e tuttora in formazione e anche in repertorio al Coro Edelweiss CAI Torino

Luigi Pigarelli (noto anche con lo pseudonimo Pierluigi Galli; Trento, 15 dicembre 1875 – 25 aprile 1964) è stato un compositore emagistrato italiano.

Biografia

Magistrato dal 1902 al 1949, fu docente di diritto e successivamente Procuratore della Repubblica ed infine Consigliere di Cassazione. Parallelamente agli studi universitari in giurisprudenza all'università di Graz, in Austria, Pigarelli si dedicò con viva passione allo studio della musica, in particolar modo del pianoforte e, successivamente diresse la sua attenzione alla musica corale e al canto popolare armonizzando 94 canti popolari per il coro della SAT di Trento. Tra i

brani più famosi si ricordano *La Paganella del 1925*, *Serenada a Castel Toblin del 1926*, e l'armonizzazione della famosissima canzone *La Montanara*.

Nel 1900 divenne Segretario della Società Filarmonica di Trento quindi presidente dal 1946 al 1958. Il 24 giugno del 1944 fu testimone, per la magistratura, dell'eccidio nazista che toccò da vicino la cittadinanza di Riva del Garda. Fu lui infatti, all'indomani della strage, a recarsi nella città trentina per raccogliere la documentazione sull'accaduto, che fu però successivamente occultata dai suoi superiori.

A lui è intitolata la via dirimpetto all'entrata principale del Tribunale Civile e Penale di Trento.

Walter



Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.

Inauguriamo questa rubrica delle antiche ricette contadine con due autentiche "chicche" ... due dolci semplicissimi da fare ma di grande soddisfazione anche per i palati più esigenti e si sa che quando si parla di dolci strappare un consenso non è facile, ma io ci provo comunque !



Il mestolo d'oro

Antiche ricette della tradizione contadina

Biscotto 900

Ingredienti

- Farina di frumento g 500
- Zucchero g 250
- Burro g 250
- 5 tuorli di uova da "allevamento a terra"
- Cannella in polvere 1 pizzico
- Sale 1 pizzico

Preparazione

Far ammorbidire BENE il burro a temperatura ambiente.

Lavorarlo a crema in un contenitore cilindrico con la frusta e incorporare il sale, la cannella, lo zucchero, i tuorli e per ultima la farina.

Lavorare bene l'impasto con le mani, stenderlo con il matterello e ritagliare i biscotti (se amate l'estetica usate qualche stampino sagomato)

Cuocerli a forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

Una volta fornati lasciarli raffreddare in un canovaccio di cotone e conservarli in una pirofila di vetro con coperchio : manterranno la loro fragranza ed il loro profumo di burro per tutta la settimana successiva !

- Zucchero g 120
- 2 uova da "allevamento a terra"
- 40 ml di limoncello
- 80 g burro
- 80 g farina
- 80 ml di panna fresca (Elena, Alberti, Abit, Centrale)
- Pangrattato (fatto in casa) per rivestire la tortiera (oppure amaretti sbriciolati fini).

Preparazione

Tagliare le mele (o la frutta alternativa che intendete usare) a fettine sottili non troppo grandi.

Mettere in una terrina lo zucchero, le uova, la farina, il burro tagliato a pezzetti, il limoncello e la panna e frullare con la frusta fino a quando tutto è ben amalgamato.

Aggiungere le mele (o l'altra frutta che avete affettato), mescolare delicatamente con le mani cercando di non rompere le fettine. Imburrare bene la tortiera anche sui bordi, foderarla bene con il pangrattato (o con l'amaretto) anche sui bordi, versare l'impasto, pareggiarlo bene dentro la tortiera e cuocere in forno caldo a 180 per 40 minuti.

Servite la torta ancora tiepida, spolverando di zucchero a velo ed accompagnando il dolce con un buon liquore rosolio (nelle prossime uscite impareremo a farlo in casa...)

Torta di mele ricetta 1921

Questa ricetta è stata chiamata "1921", perché è stata scoperta dal mio maestro lo chef Luciano Bergesio in un vecchio ricettario francese stampato nel 1921, acquistato a Parigi in una bancarella della Rive Gauche. E' una ricetta praticamente perfetta, che si adatta benissimo a tutti i tipi di frutta (pere, ananas, albicocche, pesche).

Ingredienti

- 500 g mele già pelate e mondate del torsolo (o di pere o di ananas o di albicocche o di pesche)

Varianti

Se volete una torta più "secca" utilizzate solo 400 g di frutta pulita e mondata.

Al posto del limoncello potete usare la scorza grattugiata di un limone naturale assolutamente non trattato in superficie (costiera amalfitana, limoni foglia) oppure 90 ml di moscato oppure altro liquore dolce.

Mauro

La tragedia del Beth

Più di cento anni fa, martedì 19 aprile 1904, avvenne la prima grande tragedia sul lavoro dall'Italia Unita.

Una grande valanga portò distruzione e morte nel vallone del Beth in val Troncea uccidendo 81 minatori e ponendo fine ad un'esperienza di vita e lavoro che tra la seconda metà dell'800 ed il primo decennio del 900 aveva connotato questa valle. Ad una economia basata quasi esclusivamente sulla produzione agricola locale, si era infatti inserita in modo improvviso un'esperienza industriale che trovava la sua origine e motivazione nel clima di assoluta e cieca fiducia nell'evoluzione e nelle scoperte della tecnica che caratterizzava la società europea di quel periodo.

L'interesse crescente era per il filone di calcopirite presente al colle del Beth, sullo spartiacque tra la val Germanasca e la Val Troncea.

Da questo minerale, infatti, si ricavava rame nella percentuale del 3,5% e zolfo nella misura del 50% e ca. Il minerale estratto veniva portato alla stazione di monte e da qui i carrelli venivano calati, agganciati ad una fune di discesa, alla grossa stazione d'angolo posta a 2435 mt.



i cui imponenti ruderi sono tuttora presenti al centro del vallone del Beth.

Di qui il materiale proseguiva sino alla Fonderia La Tuccia posta a fondovalle. Prima di raccontare della tragedia merita fare alcune considerazioni in merito alla vita dei



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

minatori che lavoravano al Beth.

Il lavoro era massacrante, con turni di 12 ore: lo scavo e l'estrazione avvenivano con mazze, picconi e dinamite per una modesta paga settimanale.



Si lavorava tutto l'anno, anche d'inverno; i ricoveri erano freddi e umidi, i letti erano giacigli di paglia che veniva sostituita una volta l'anno.

L'acqua si ricavava facendo sciogliere la neve e il cibo veniva cucinato a turno sull'unica stufa disponibile.

Nevicata e valanghe interrompevano spesso i collegamenti bloccando per lunghi periodi i minatori come quando nel 1900 quaranta minatori rimasero bloccati tutto l'inverno al Beth.

Proprio per il timore di rimanere bloccati a causa delle abbondanti nevicata cadute i giorni 17 e 18 aprile del 1904, i minatori decisero il 19 di tentare la discesa a valle.

Verso le 12.30 all'improvviso il dramma. Un colpo di tuono, fortissimo, si fece udire e prima ancora che i minatori si fossero riavuti e pensato alla difesa, essi vennero come fucelli trasportati nel vallone da una massa

enorme di neve che pareva una montagna.

Dalle testimonianze dei sopravvissuti pare che l'enorme valanga si fosse staccata dal versante settentrionale del Ghinivert e che a causarla potesse essere stato il fragore di un tuono.

Ai primi soccorritori lo spettacolo che si presentò ai loro occhi era terribile: tra il bianco della neve spiccavano grosse macchie di sangue, arti spezzati, oggetti da lavoro, travi ed assi.



La ricerca ed il recupero delle vittime si protrasse per più di due mesi: solo il 28 giugno fu rinvenuto il corpo di Alessio Faure, un minatore perito a causa di una slavina in realtà caduta precedentemente. La conta finale dei corpi recuperati sarà infatti di 82. Solo allora fu chiusa la fossa comune, al cimitero di Laval all'inizio della val Troncea, in cui giacciono corpi di 74 delle 82 vittime in gran parte originarie della val Chisone e Germanasca.

Una colonna tronca, recentemente restaurata, ricorda l'evento.

Questa grande tragedia ebbe ampia risonanza sulla stampa nazionale, ed in molti comuni, anche molto lontani, si effettuarono sottoscrizioni e furono stanziati somme per venire incontro alla famiglie dei minatori periti sotto la valanga. A ricordo dei minatori che hanno perso la vita è stato realizzato un monumento che si trova all'inizio della Val Troncea poco prima del ponte sul Chisone.

Su una grande pergamena di rame, minerale che si estraeva al Beth, una commovente

iscrizione ricorda l'immane tragedia.

Se passi di lì fermati un attimo e leggila.

Essa recita :

Padri, mariti, figli, uomini

Lavoro

Neve, neve, neve

Scivola, soffia, spacca, travolge, romba

Grido

Bianco, Bianco

Buio

Neve, neve

Uccide

Silenzio

19 aprile 1904 ore 12.30

Beth 2623 mt

Per chi volesse approfondire l'argomento si segnala il volume di: Avondo – Castellino – Rosselli "Pragelato. Il Beth e le sue miniere ad un secolo dalla grande valanga". Alzani Editore



Un fiore tra le rocce, lasciato in ricordo dei minatori periti ...

Beppe

Un lettore mi scrive :

"Qualche mese fa sono stato operato di colicistiti in laparoscopia ... adesso, devo mantenere un diverso comportamento alimentare evitando cibi particolari... oppure no ? Le chiedo questo, perchè da quando ho subito questa operazione ho la netta impressione di avere una minore propensione allo smaltimento dei grassi rispetto a prima ... è solo una mia suggestione ? La ringrazio anticipatamente per la gentile risposta!"

Caro lettore, il quesito che mi poni e' purtroppo legato ad una patologia assai diffusa ed altrettanto frequente: la colecistite calcolosa.

La colecisti e' il "serbatoio" naturale della bile, prodotta dal fegato ed in essa immagazzinata sino al momento della digestione ove viene escretata attraverso l'intervento della colecistochinina che provoca la contrazione dei muscoli della parete.

Con l'intervento chirurgico, si asporta tale entità anatomica pertanto la bile, non avendo più ove raccogliersi, defluisce continuamente nel duodeno attraverso un dotto chiamato coledoco e la sua papilla, tale situazione persiste sino a che, per meccanismi compensatori, la papilla diventa ritentiva e tutto il coledoco assume, dilatandosi, la funzione così detta "vicariante".

Il senso di mal digestione che lei lamenta e' sicuramente temporaneo e collegato al fatto che il suo albero biliare non si è ancora adattato totalmente alla nuova situazione anatomica, ed anche la comparsa saltuaria di dolori simil-colici, seppure d'intensità inferiore, sono da considerarsi nella norma, transitori e controllabili con blandi analgesici.

Per ciò che concerne l'alimentazione sarebbe corretto evitare, per un lasso medio di tempo, cibi eccessivamente grassi, cibi fritti e superalcolici.

Un altro lettore mi scrive :



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

" Gentile Dottore, lo scorso mese di settembre ho organizzato con un gruppo di amici la salita alla Capanna Margherita sulla Punta Gniffetti nel gruppo del Rosa. Durante il pernottamento d'obbligo al rifugio Gniffetti (mt 3768) non sono riuscito a chiudere occhio (senz'altro per un problema di altitudine) per tutta la notte, con il risultato di essermi ritrovato l'indomani mattina con un terribile mal di testa, poi fortunatamente passato durante l'ascensione ! La domanda che le faccio è come comportarsi alle prime avvisaglie di "mal di montagna" e quali possono essere le conseguenze se il malore continua ?"

Premesso che il mal di montagna e' una patologia che colpisce escursionisti ed alpinisti di tutte le età, esso è dovuto al fatto che la salita risulta essere stata troppo rapida per raggiungere i 2500/3000 metri di quota.

Comprendere come funziona il mal di montagna significa fare proprio il concetto basilare e cioè che il corpo umano soffre quando la concentrazione di ossigeno nell'aria e' insufficiente. Noi sappiamo che l'aria, che ci permette di respirare, e' una miscela di gas nel quale l'ossigeno rappresenta il 21 per cento del totale.

Questa percentuale resta del tutto immutata con la quota, ciò che si modifica e' la pressione atmosferica che tende a diminuire con l'aumento dell'altezza. Il risultato sarà la rarefazione dell'aria per cui, sebbene la percentuale di ossigeno rispetto agli altri gas sia immutata, la quantità di ossigeno realmente utilizzabile sarà in ogni caso inferiore in quanto tutti i gas subiranno una rarefazione con la quota in modo proporzionale fra loro. Il risultato sarà per l'escursionista un mancato adattamento all'altitudine dovuto in sintesi ad una riduzione della pressione parziale di ossigeno cioè : ipossia ipobarica.

Tale mal di montagna non deve essere sottovalutato nel nostro territorio sebbene non ci siano quote oltre i 5000 metri.

La risposta fisica e' sempre soggettiva e variabile a seconda delle persone interessate. Il mal di montagna e' la patologia più comune in quanto può colpire già da 2500 metri in poi se l'ascesa e' rapida, tra i sintomi annoveriamo: cefalea associata spesso a vertigini, sensazione di nausea ed anche vomito specialmente nei bambini, debolezza generale ed insonnia, anoressia, battiti cardiaci accelerati, solitamente compaiono dopo 6/12 ore di permanenza in altura e possono persistere anche per 2/3 giorni non scendendo di quota.

Trattandosi di una patologia benigna che non lascia, alle nostre latitudini, alcune conseguenze, può essere sufficiente riposarsi, situazioni maggiormente critiche con forti malesseri generali richiedono una rapida discesa per ottenere miglioramenti immediati.

Importante e' non affaticarsi durante la salita, sconsigliate le escursioni compiute in un solo giorno che partendo dal livello del mare si portano a quote elevate anche a mezzo funivia.

Oltre al mal acuto esiste anche il male subacuto di montagna che colpisce chi ha trascorso molto tempo in quota e non si è acclimatato.

In questi casi si aggiunge alla spossatezza fisica e mentale cefalea, senso di peso toracico con fame d'aria.

L'insonnia e la mancanza d'appetito possono farsi marcate con cianosi della cute e sangue dal naso. Il male subacuto scompare anch'esso scendendo di quota.



*Per inviare una domanda al nostro medico
JETino scrivi una email alla casella :*

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Ettore






















Il REBUS del mese (7 6 10)
(Ornella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di giugno dell'Escursionista)

II CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2		3 T	4	5	6	7	8	9	10
11	P				12					
13		14		15				16		M
	17					18 G	19			
20 F		21 M							22	
23	24					25	D	26		
27			28		29		R		30	
31		32	H							
33					34			35	N	36
37		I		38				39		
		40			41		42		T	
43				44						

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di giugno dell'Escursionista)

ORIZZONTALI:

1. Lo scritto in calce a una lettera
11. Scippo in centro
12. Volare descrivendo cerchi nell'aria
13. Il nome della De Sio
16. Mezzo pubblico su rotaie
17. L'abate milanese Valeriano che esplorò il territorio attorno al Monviso
21. Il commissario con la pipa
22. Il contrario di "off"
23. Lamenti poetici
25. Una famosa Ciano
27. Aeronautica Militare
28. Piccolo ammasso a gomito di vasi sanguigni o di fibre nervose
31. Fu scalato nel 1975 da Reinhold Messner senza ossigeno supplementare
33. Ripidi, scoscesi
34. Rustici cortili
35. Prefisso per vino
37. Il fiume di Orléans
39. Parte laterale del bacino
40. Fanno parte di un corpo di polizia privata
43. Spinto, audace
44. Vasta distesa d'acqua salata

VERTICALI:

1. Lo stop nelle corse automobilistiche
2. Organizzazione dei paesi esportatori di petrolio (sigla)
3. L'emissario del Lago di Lugano
4. Daniel che ha interpretato James Bond
5. Consonante greca
6. Istituto Tecnico
7. Lo scalò in solitaria Walter Bonatti nel 1955
8. Scorre nel Parmense
9. Tra Saturno e Nettuno
10. Affermazione che ha il fine di ricordare qualcosa
14. Mettono le foglie
15. Gocce
18. Indumento da... cucina
19. Offendere nel fisico o nella morale
20. Piaga sociale o calamità naturale
24. Non dolce
26. Lo chiede il dipendente
28. Animali... dormiglioni
29. Adesso
30. Animale con una vista proverbiale
32. Magazzini delle navi
36. Giardino nel deserto
38. Ha la cruna
39. Il nome della Radcliffe
41. Novantanove antichi romani
42. Coppia d'assi





Prossimi passi Calendario delle attività UET

VEDIAMOCI ... alla UET nei VENERDI' SERA alle 21.00

Raccontare un territorio



Calendario di incontri per la presentazione di 7 Uscite Sociali del Programma 2013.

- 19 aprile *Sentiero Partigiano Johnny*
- 10 maggio *Santuario Sant'Anna dei Meinardi*
- 31 maggio *Monte Barone*
- 5 luglio *La Petite Turra*
- 26 luglio *Laghi della Sella Sottano e Soprano*
- 13 settembre *Traversata da Rifugio Barbara Lowrie al Rifugio Battaglione Alpini Granero e Willy Jervis attraverso Col Manzol*
- 22 novembre *Monte Bernard*

Con questa scaletta di appuntamenti l'Unione lancia quest'anno la proposta di presentare le uscite domenicali il venerdì antecedente.

Gli organizzatori hanno scelto queste uscite per le particolarità culturali, storiche e paesaggistiche visitate.

Dunque uno strumento in più per far conoscere il nostro programma escursionistico. Non solo camminando insieme, ma potendo apprendere elementi di interesse storico e artistico, ambientale e naturalistico. Lo scopo che il Gruppo accompagnatori della UET vuole perseguire è quello di prendere per mano ogni partecipante e fargli scoprire le caratteristiche escursionistiche che ogni uscita ha in serbo.

Questa proposta è pertanto un vero invito all'escursionismo, secondo il nostro scopo sociale "curare lo sviluppo dell'amore per l'escursionismo".

Non mancheranno poi le vere sfide date da alcuni percorsi al confine tra l'escursionismo e l'alpinismo, come l'uscita al rifugio Gonella calendarizzata in luglio. Certamente per partecipare occorrerà un certo grado di allenamento e l'aver partecipato al programma primaverile-estivo della UET.

Non mi resta che attendervi numerosi alle nostre proposte !



*Vuoi entrare a far parte della Redazione
e scrivere per la rivista "L'Escursionista" ?*

scrivici alla casella email

"rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Ti aspettiamo !